

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembinaan olahraga di Indonesia dewasa ini semakin maju, hal ini tidak lepas dari peran serta masyarakat yang semakin sadar dan mengerti akan arti pentingnya olahraga itu sendiri, di samping adanya dukungan dan perhatian dari pemerintah dalam menunjang perkembangan olahraga di negara kita melalui pendidikan jasmani di sekolah sebagai wadah penelusuran bakat olahraga di sekolah.

Olahraga dapat digunakan dan diarahkan untuk multi tujuan, sehingga pengertian yang tegas mengenai olahraga belum ada kesatuan yang serasi, oleh karena itu olahraga merupakan gerak manusia yang kompleks. Seiring dengan majunya ilmu pengetahuan dan teknologi, setiap negara di dunia termasuk di Indonesia menghadapi tantangan untuk meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani warga negaranya. Bila kesegaran jasmani di Indonesia sudah baik, maka prestasi olahraga disemua cabang olahraga tentunya akan lebih baik, termasuk cabang permainan sepakbola.

Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing oleh sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Berbeda dengan permainan bola *volley* atau bola basket dimana pemain selalu menggunakan kedua tangan pada waktu bermain, maka sepakbola hampir seluruhnya menggunakan kemahiran kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan anggota badan

manapun. Tujuan daripada masing-masing regu ialah hendak memasukkan bola ke gawang sebanyak mungkin dengan pengertian pula berusaha sekuat tenaga agar gawangnya terhindar dari kebobolan penyerang lawan. Permainan dilakukan dalam dua babak, sedang diantara dua babak itu diberi waktu istirahat. Disamping itu pada babak kedua diadakan pertukaran tempat. Mengenai kelengkapan pemain dengan menggunakan sepatu bola serta kostum yang berbeda warna antara kedua regu, demikian pula untuk masing-masing penjaga gawang menggunakan kostum yang khusus dan berbeda dengan para pemain. Namun secara sederhana dapat pula dimainkan tanpa sepatu (kaki ayam) dan tidak pula mengurangi gairah kegembiraan pemainnya.

Demikianlah kalau sepakbola itu tersebar luas mulai dari kanak-kanak hingga orang dewasa, penggemarnya mulai dari pelosok desa sampai kalangan mahasiswa di perguruan tinggi. Bahkan sekarang sepakbola digemari dan dimainkan oleh kaum wanita. Dalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan untuk dibina. Maka untuk meningkatkan dan mencapai prestasi, alangkah baiknya jika semenjak anak-anak telah mendapatkan pendidikan olahraga dan khususnya olahraga sepakbola secara benar, teratur dan terarah. Sehingga akan dapat menciptakan pemain-pemain yang potensial dan bisa membawa nama harum bangsa.

Bicara sepakbola prestasi, maka akan banyak sekali yang akan dikupas dan dibicarakan, yang pasti sulit sekali sekarang ini untuk memastikan negara mana

yang terkuat dan terbaik dalam sepakbola . Di bandingkan dengan benua-benua lainnya, negara-negara Eropa selangkah lebih maju dalam hal pembinaan dan sistem kompetisi yang maju dibandingkan dengan negara-negara dari benua Amerika, Afrika dan Asia.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh sebagian besar manusia yang ada di bumi ini. Sepakbola digemari oleh semua lapisan masyarakat baik dari tingkat daerah, nasional, dan internasional, dari usia anak-anak, dewasa hingga orang tua, mereka senang memainkan sendiri atau sebagai penonton. Dewasa ini permainan sepakbola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus disertai pengawasan dan bimbingan pelatih yang profesional.

Seiring perkembangan zaman maka sepakbola juga mengalami perubahan terutama terlihat sekali pada peraturan pertandingan, perlengkapan lapangan, kelengkapan pemain, perwasitan, dan organisasi sepakbola. Kesemuanya itu bertujuan agar sepakbola lebih bisa dinikmati, digemari dan menjadi suatu suguhan. Bagi pemain sendiri di lapangan pemain lebih aman dan terlindungi dalam mengekspresikan keterampilannya dalam mengolah bola.

Pemain sepakbola yang berprestasi harus memperhatikan teknik dan mekanika sepakbola yang dilakukan secara betul, selain itu juga dipengaruhi oleh mental, kematangan juara dan fisik. Jadi, untuk menjadi pemain sepakbola yang

berprestasi harus ditunjang oleh kondisi fisik yang prima.

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik, maka seluruh komponen tersebut harus di kembangkan. Walaupun disana-sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut, maka perlu diketahui selanjutnya adalah bagaimana seorang atlet dapat diketahui status dan keadaan kondisi fisiknya pada suatu saat.

Komponen kondisi fisik tersebut terdiri atas kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelenturan, daya tahan, daya ledak otot, koordinasi, keseimbangan, daya lentur, dan reaksi. Bahwa faktor penentu pencapaian prestasi maksimal, ada dua faktor yaitu faktor indogen (atlet) dan faktor eksogen. Salah satu faktor indogen yang sangat penting adalah kondisi fisik.

Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis serta ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai tingkat prestasi yang lebih baik, kalau kondisi fisik baik.

Para ahli sepakbola sepakat bahwa faktor penting dan berpengaruh serta dibutuhkan dalam permainan sepakbola adalah teknik dasar permainan sepakbola yang harus dikuasai oleh para pemain. Penguasaan teknik dasar adalah syarat yang harus dimiliki oleh setiap pemain agar permainan dapat dilakukan dengan baik.

Penguasaan dasar akan menentukan sampai dimana seorang pemain akan menentukan mutu permainannya. Penguasaan teknik dasar dengan sempurna maka pemain dapat dapat menerapkan taktik dan strategi dengan baik dan meningkatkan kepercayaan yang tinggi.

Dari analisis tersebut dapat dijelaskan bahwa dalam permainan sepakbola perlu ada dukungan kondisi fisik yang prima. Faktor kondisi fisik sangat berperang untuk mendapatkan pola permainan sepakbola yang efektif dan menghidupkan permainan. Kebutuhan unsur fisik yang relevan merupakan suatu perkembangan skill-skill pemain sehingga di dalam melakukan keterampilan atau teknik dasar dalam bermain sepakbola dapat dilakukan dengan baik.

Permainan sepakbola modern berkembang di Indonesia di mulai dari sejak zaman penjajahan Belanda. Sedangkan perkumpulan sepakbola yang didirikan oleh bangsa Indonesia disekitar tahun 1920-1930, dimana saat itu timbul semangat perjuangan untuk mencapai kemerdekaan Indonesia dengan mendirikan organisasi-organisasi kebangsaan. Usaha untuk mendirikan organisasi sepakbola itu dapat terwujud pada tanggal 19 April 1930 dalam konferensi bond-bond sepakbola. Bond sepakbola tersebut sepakat untuk membentuk suatu organisasi persepakbolaan nasional yang konferensi pertama kalinya di Sosifet Proyo Yogyakarta tanggal 19 April 1930. Pada tanggal itu juga lahirlah induk organisasi olahraga nasional yang pertama di Indonesia yang bernama PSSI “Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia” dengan ketua pertama Ir. Soeratin Sosrosoegondo.

Persepakbolaan Indonesia saat ini sudah mengalami perbaikan, walaupun

masih saja tertinggal dengan negara Asia Tenggara lainnya. Sebut saja Thailand dan Vietnam sebagai penguasa Sepakbola Asia Tenggara. Hal yang menandai bangkitnya sepakbola di Indonesia yaitu adanya pembibitan atau pembinaan usia belia dimana pemain muda tersebut dilatih dalam suatu kepelatihan yang sekarang di kenal dengan nama LPSB (Lembaga Pendidikan Sepakbola), ditambah lagi dengan adanya kompetisi dibawah senior yaitu U-12 tahun (Liga Milo), U-15 tahun (Bogasari), U-18 tahun (Piala Suratin), sehingga menambah minat dan motivasi para pemain belia untuk mengembangkan bakatnya. Dijejang senior adanya Kompetisi Divisi Utama Liga Indonesia yang merupakan gabungan antara kompetisi perserikatan dan kompetisi galatama, selain liga utama ada juga kompetisi Divisi I Nasional dan Divisi II Nasional.

Dalam penelitian ini peneliti mengambil objek penelitian pada SMA Negeri 16 Makassar dan kondisi fisik yang dimaksud adalah kesanggupan atau kemampuan untuk melakukan tugas-tugas fisik dengan baik. Jadi kondisi fisik yang akan di teliti adalah keseimbangan, koordinasi dan kelincahan. Untuk mengetahui lebih lanjut perlu adanya suatu pembuktian secara ilmiah dengan mengangkat sebuah judul sebagai berikut: “Analisis kondisi fisik terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola siswa SMA Negeri 16 Makassar”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka permasalahan yang dapat dirumuskan adalah:

1. Bagaimanakah gambaran kondisi fisik siswa SMA Negeri 16 Makassar?
2. Bagaimanakah kemampuan menggiring bola siswa SMA Negeri 16 Makassar?
3. Apakah ada kontribusi kondisi fisik terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola siswa SMA Negeri 16 Makassar?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimanakah kondisi fisik siswa SMA Negeri 16 Makassar.
2. Bagaimanakah kemampuan menggiring bola siswa SMA Negeri 16 Makassar.
3. Apakah ada kontribusi kondisi fisik terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola siswa SMA Negeri 16 Makassar.

D. Manfaat Penelitian

Apabila hasil-hasil yang dicapai dalam penelitian ini positif maka diharapkan dapat bermamfaat sebagai berikut :

1. Sebagai sumbangan dan bahan informasi yang dapat dijadikan pegangan dan reperensi bagi pemain, guru, pelatih dan pembina di dalam upaya meningkatkan prestasi pada cabang olahraga sepakbola.
2. Sebagai bahan perbandingan untuk dijadikan permasalahan penelitian, seminar diskusi guna peningkatan prestasi pada cabang olahraga sepakbola.
3. Merupakan informasi dan masukan bagi pencinta dan pemerhati olahraga seperti KONI dan PSSI.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR

DAN HIPOTESIS

A. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka merupakan kerangka acuan atau sebagai landasan teori yang erat kaitannya dengan permasalahan dalam suatu penelitian. Teori-teori yang dikemukakan diharapkan dapat menunjang penyusunan kerangka berpikir yang merupakan dasar dalam merumuskan hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap permasalahan dalam penelitian ini.

1. Permainan Sepakbola

Strategi dan taktik permainan sepakbola telah mengalami berbagai perubahan dalam evolusi olahraga. Dulu, para siswa memegang peranan yang sangat spesifik. Siswa depan diberi tugas mencetak gol dan siswa belakang ditugaskan untuk mencegah lawan menceyak gol. Tanggung jawab terhadap posisi siswa semakin dipersempit dan terdapat sedikit perubahan peranan. Sepakbola dewasa ini memberikan tuntutan lebih banyak pada siswa untuk menyerang sekaligus bertahan dengan pengecualian pada kiper.

Pertandingan sepakbola dimainkan oleh dua *team* yang masing-masing beranggotakan sebelas siswa. Masing-masing team mempertahankan sebuah gawang dan mencoba memasukkan bola ke gawang lawan. Setiap team memiliki kiper yang

diperbolehkan mengontrol bola dengan tangannya didaerah pinalti yaitu daerah yang ber ukuran lebar 44 yard dan 18 yard pada garis akhir. Siswa lainnya tidak diperbolehkan menggunakan tangan dan lengan mereka untuk mengambil bola, tapi mereka dapat menggunakan kaki, tungkai dan kepala. Gol diciptakan dengan menendang atau menanduk bola kedalam gawang lawan. Setiap gol dihitung dengan skor satu dan team yang paling banyak menciptakan gol memenangkan permainan. (Luxbacher, 1997:2)

Walaupun permainan sepakbola bersifat beregu namun penguasaan tehnik dasar sangat diperlukan. Hanya karena keburukan penguasaan tehnik dasar oleh siswa dalam satu team atau kesebelasan, akan mengurangikeutuhan dari team atau kesebelasan tersebut. Baik dalam serangan maupun dalam pertahanan. Dalam usaha meningkatkan mutu permainan kearah prestasi permainan sepakbola, maka masalah tehnik dasar merupakan salah satu persyaratan yang sangat menentukan selain fisik, taktik, mental.

a. Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Sepakbola adalah permainan beregu, namun penguasaan teknik-teknik dasar secara individu yang baik sangat diperlukan. Dengan dikuasainya yeknik dasar dengan baik oleh setiap individu, taktik dan strategi permainan akan dapat dijalankan dengan baik. Seluruh kegiatan dalam permainan sepakbola dilakukan dengan gerakan-gerakan, baik gerakan dengan bola maupun gerakan tanpa bol. dari gerakan yang beraneka ragam tersebut dapat diambil pengertian bahwa masalah

teknik dasar semata-mata melibatkan orang (siswa) dan bola. Pada saat permainan berlangsung, siswa yang mengolah bola hanya seorang sedangkan yang lainnya melakukan gerakan-gerakan, baik selaku penyerang maupun (Sucipto. dkk, 1999/2000:9).bertahan. Dengan demikian dalam peningkatan teknik dasar perlu dijabarkan komponen-komponen dari teknikn tersebut.

Berdasarkan pada analisis rumpun gerak dan ketrampilan dasar, permainan sepakbola memiliki tiga ketrampilan dasar gerak, yaitu lokomotor, gerak non lokomotor, dan gerak manipulatif. Gerak lokomotor dalam sepakbola tercermin pada gerakan perpindahan tempat kesegala arah, melompat, meloncat, dan meluncur. (Sucipto.dkk, 1999/2000:8). Gerak non lokomotor dalam sepakbola tercermin dalam gerakan yang tidak berpindah tempat seperti:menjangkau, melenting, membungkuk, meliuk. (Sucipto. dkk, 1999/2000:9). Gerak manipulatif dalam permainan sepakbola tercermin dalam gerakan seperti gerakan menggiring bola, menyundul bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, dan menangkap bola bagi penjaga gawang serta lemparan kegawang. (Sucipto. dkk, 1999/2000:9).

Menurut Sukatamsi (1984:34) teknik-teknik sepakbola dibagi menjadi dua golongan, yaitu teknik dasar dengan bola dan teknik dasar tanpa bola.

1. Teknik dasar dengan bola

Teknik dasar dengan bola yaitu semua gerakan yang dilakukan menggunakan bola, yang terdiri dari:

a) Menggiring bola.

Menggiring bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Siswa yang memiliki teknik menendang dengan baik akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menggiring bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*), dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*).

b) Menghentikan bola.

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menggiring bola. Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola yang termasuk di dalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk *passing*. Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha dan dada. Bagian kaki yang biasanya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan telapak kaki.

c) Menggiring bola.

Menggiring bola adalah seni menggunakan bagian-bagian kaki menyentuh atau menggulingkan bola terus menerus ditanah sambil berdiri. Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menggiring bola. Menggiring bola bertujuan antara lain

untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

d) Gerak tipu dengan bola.

Seorang siswa sambil menguasai bola berusaha melewati lawannya dengan melakukan gerak yang tidak sebenarnya.

e) Merampas atau merebut bola.

Merampas bola merupakan upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan. Merampas bola dapat dilakukan sambil berdiri (*standing tackling*) dan sambil meluncur (*sliding tackling*).

f) Melempar bola.

Melempar bola dilakukan apabila bola keluar dari garis samping lapangan.

g) Teknik khusus penjaga gawang.

Teknik khusus penjaga gawang yaitu sikap badan dalam siaga menangkap bola, meninju bola, menepis bola, dan menerkam bola.

h) Mengoper bola.

Mengoper bola yaitu tendangan bola yaitu tendangan bola yang ditunjukkan pada rekayasa baik itu bola mendatar maupun bola melambung.

i) Menyundul bola.

Menyundul bola pada hakekatnya memainkan bola dengan kepala. Tujuan menyundul bola dalam permainan sepakbola adalah untuk mengumpan, mencetak gol, dan untuk mematahkan serangan lawan atau membuang bola. Ditinjau dari posisi tubuhnya, menyundul bola dapat dilakukan sambil berdiri, melompat dan

sambil meloncat. Banyak gol tercipta dalam permainan sepakbola dari hasil sundulan kepala.

b. Teknik dasar tanpa bola

Teknik dasar tanpa bola yaitu semua gerakan-gerakan tanpa menggunakan bola terdiri dari :

a) Lari cepat dan mengubah arah.

Siswa sepakbola harus dapat mendadak dan segera lari dengan kecepatan maksimal dapat mencapai bola. mengubah arah yaitu dengan gerakan memperlambat langkah dengan memperkecil langkah mengurangi keseimbangan untuk menjaga keseimbangan badan.

b) Melompat dan meloncat.

Dalam permainan sepakbola untuk memenangkan posisi, untuk mengejar bola-bola melambung diudara atau bola tinggi digunakan teknik melompat. Melompat dengan ancang-ancang (sikap berdiri)

c) Gerakan tipu tanpa bola.

Gerakan tipu tanpa bola merupakan gerak tipu dengan menggunakan badan, misalnya gerak tipu dengan mengubah lari. Gerak tipu merupakan gerak pura-pura dari badan oleh lawan dianggap gerakan yang sebenarnya sehingga siswa lawan mengikutinya.

d) Gerakan khusus penjaga gawang.

Gerakan khusus penjaga gawang pada umumnya merupakan sikap

menunggu dari gerakan siswa lawan.

c. Kemampuan menggiring bola

Kemampuan menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang harus dikuasai oleh setiap siswa. Menggiring bola adalah gerakan dan aksi unik dalam permainan sepak bola yang didalamnya mengandung unsur seni, sebab adanya penggunaan kaki yang menyentuh bola dan sanggup mengubah arah dan kecepatan menggiring secara tiba-tiba dengan cara menggulingkan bola ketanah sambil berlari. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Arma Abdullah (1984:42) bahwa: “Menggiring bola dapat diartikan seni mengamankan beberapa bagian kaki dalam menyentuh atau menggulingkan beberapa bagian kaki dalam menyentuh atau menggulingkan kaki terus menerus ditanah sambil berlari”.

Sedangkan menurut Ilyas Haddade dan Ismail Tola (1991:50) mendefenisikan sebagai berikut: ”Menggiring bola ialah membawa bola kedalam kontrol sambil berlari bola tetap dalam penguasaan (bola berada didekat kaki) dan dalam penguasaan untuk dimainkan”. Jadi menggiring bola adalah cara membawa bola dengan menggunakan kaki dengan tujuan agar bola yang akan ditendang agar bola yang akan ditendang kegawang lawan lebih dekat. Pendapat lain mendefinisikan adalah Abd Abdi Rani (1992:27) sebagai berikut : ”Menggiring bola adalah istilah sepakbola untuk lari dengan bola”. Berdasarkan penjelasan diatas, maka pengertian menggiring bola adalah membawa bola dengan berbagai macam

teknik sentuhan bola untuk membuka daerah atau melewati lawan, sehingga siswa dapat melakukan passing atau tembakan sedekat mungkin ke gawang atau keteman.

Dari hasil penguraian tersebut tentang pengertian menggiring bola adalah salah satu teknik dasar yang memegang peranan dalam permainan sepakbola. Dengan demikian apa bila setia siswa memiliki teknik penguasaan bola dengan baik dan benar sangatlah mudah dan menentukan keberhasilan suatu tim atau keseblasan. Apabila kemampuan tersebut dicapai dengan baik dengan sempurna, maka semua bentuk latihan yang pernah diberikan hendaknya diulang-ulangi secara tekun agar semakin mantap. Sebab menggiring bola adalah keterampilan suatu teknik yang dilakukan dengan cara menggunakan berbagai gerakan kaki sambil berlari. Untung Suharjo (1984:138) memberikan pendapat sebagai berikut :“Salah satu tuntutan teknik yang harus dikuasai didalam menggiring bola adalah lari sambil menguasai bola”.

Oleh karena itu untuk meningkatkan keterampilan atau kemampuan dalam permainan sepak bola, khusus dalam teknik dasar menggiring bola harus latihan yang teratur serta sistematis dengan metode atau bentuk latihan yang tepat. Dalam hal ini, siswa harus membebaskan diri melindungi bola dan bergerak maju melakukan gerakan dan tipuan dalam menggiring bola. Sehubungan dengan ini dalam usaha meningkatkan kondisi fisik maupun skiil siswa perlu adanya peningkatan kerja fisik. Menurut Moch. Sajoto (1988:16) mengemukakan bahwa : ”Dalam usaha peningkatan kondisi fisik, maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan.

Walaupun disana sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau satu yang dibutuhkan tersebut.”

Dalam meningkatkan prestasi, yang harus mendapat perhatian utama adalah kondisi fisik. Karena setiap cabang olahraga mempunyai kondisi fisik yang berbeda-beda. Jika kondisi fisik sudah stabil maka semakin mudah melakukan penguasaan menggiring bola semakin mudah. Dalam hal ini siswa harus selalu berusaha membebaskan diri melindungi bola dan bergerak maju melakukan gerakan dan tipuan dalam menggiring bola sehubungan dengan ini Jeff Sneyer (1988:11) menyatakan bahwa : ”Semakin baik penguasaan bola maka semakin mudah seorang siswa dapat melepaskan diri dari situasi gawat, maka semakin memuaskan mutu permainan kesebelasan itu.”Menggiring bola merupakan salah satu teknik dalam permainan sepakbola yang harus dimiliki dan dikuasai oleh setiap siswa hal ini sangat berguna dalam situasi permainan sebab tanpa penguasaan teknik tersebut seorang siswa tidak akan bermain dengan baik.

Salah satu unsur yang sangat penting untuk dikuasai oleh seorang siswa untuk bermain dengan baik adalah kemampuan menggiring bola tanpa adanya kemampuan penguasaan teknik menggiring bola tersebut maka sukarlah seorang siswa untuk bermain dengan baik, karena menggiring bola sangat berdampak positif dalam situasi permainan. Kemampuan menggiring bola dapat dimiliki, apabila kondisi fisik, fungsional tubuh dan system tubuh yang baik dapat menunjang teknik pelaksanaan gerakan secara efektif dan efisien.

2. Kondisi fisik

Pembinaan prestasi olahraga yang bertujuan pencapaian prestasi secara optimal memerlukan pelatihan yang terprogram dengan baik dan berkesinambungan. Setiap cabang olahraga memerlukan status kondisi fisik yang bervariasi perbedaannya satu sama lainnya.

Berkaitan dengan praktik pelatihan olahraga dalam upaya pencapaian prestasi yang optimal, harus disadari bahwa aspek-aspek fisik, teknik, strategi dan kematangan mental merupakan kesatuan yang harus selalu ditingkatkan. Untuk menentukan status kondisi fisik dasar dan bersifat umum yang harus diberikan jauh sebelum program khusus. Macam-macam komponen kondisi fisik yang perlu ditingkatkan dalam latihan adalah daya tahan kardiovaskuler, daya tahan kekuatan, kekuatan otot, kelenturan, kecepatan, stamina, kelincahan, dan power. (Harsono, 1988:100). Kondisi fisik menurut M. Sajoto (1988: 16) adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut.

Khusus untuk menggiring bola, menurut pelaksanaanya dapat diidentifikasi ada dua komponen kondisi fisik yang paling berperan, yaitu keseimbangan, koordinasi mata-kaki dan kelincahan, sebab menggiring bola yang

dalam pelaksanaannya dilakukan dengan cara berlari cepat dengan membawa bola melewati rintangan, sehingga memerlukan kondisi fisik yang prima.

a. Keseimbangan

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mempertahankan sistem tubuh baik dalam posisi statis maupun lebih-lebih dalam posisi gerak dinamis yang mana keseimbangan juga merupakan hal yang sangat penting di dalam melakukan suatu gerakan karena dengan keseimbangan yang baik, maka seseorang mampu mengkoordinasikan gerakan-gerakan dan dalam beberapa ketangkasan unsur kelincahan, seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1988:224) bahwa “Keseimbangan berhubungan dengan koordinasi diri, dan dalam beberapa keterampilan, juga dengan agilitas”. Dengan demikian untuk menjaga keseimbangan dalam melakukan kegiatan jasmani, maka gerakan-gerakan yang dilakukan perlu dikoordinasikan dengan baik sebagai usaha untuk mengontrol semua gerakan.

Menurut Muchammad Sajoto (1988:58) tentang kemampuan menguasai letak titik berat badan yang lebih dikenal dengan istilah keseimbangan bahwa:

Keseimbangan atau *balance* adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf ototnya selama melakukan gerakan-gerakan yang cepat dengan perubahan letak titik berat badan yang secara pula baik dalam keadaan statis maupun lebih-lebih dalam keadaan gerak dinamis.

Lebih lanjut Harsono (1988:223) mengemukakan bahwa keseimbangan atau *balance* adalah “Kemampuan untuk mempertahankan sistem neuromuscular kita

dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem neuromuscular tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak”.

Lazimnya olahraga banyak yang mengharuskan olahragawan (atlet) memacu kecepatan dalam waktu singkat dari posisi diam. Apabila hal ini diperlukan, olahragawan sedapatnya menempatkan posisi tubuhnya dalam posisi bergerak sehingga mudah kehilangan keseimbangan, untuk kemudian memilih gerakan yang baru. Artinya ketika atlet bergerak atau bertindak secepatnya pula dapat menimbang untung ruginya apabila menempatkan posisi badannya yang tidak seimbang dibandingkan dengan posisi badan yang lebih seimbang guna lebih mengefesienkan gerakan.

Kajian keseimbangan dalam posisi badan pada saat bergerak oleh Mohammad Sajoto (1988:54) memberikan pengertian keseimbangan sebagai “Kemampuan untuk mempertahankan posisi”. Mempertahankan posisi badan dalam berbagai situasi memerlukan kemampuan tersendiri oleh atlet. Situasi dan kondisi keseimbangan oleh Rahantoknam (1988:126) mengemukakan bahwa:

1. Keseimbangan statis (*static balance*) adalah keseimbangan mengacu pada kecakapan mempertahankan badan dalam posisi diam.
2. Keseimbangan dinamis (*dynamic balance*) adalah keseimbangan yang mengacu kepada posisi badan bergerak.
3. Keseimbangan rotasi (*rotation balance*) adalah keseimbangan yang mengacu kepada kecakapan untuk mempertahankan keseimbangan badan pada suatu sumbu dan berkontribusi dengan kecepatan untuk memperoleh kembali stimulasi yang diproduksi oleh aparatus vestibular dalam gerakan memutar.

Dari berbagai pengertian tentang keseimbangan di atas, maka dapat dikatakan bahwa keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot untuk menahan beban atau tahanan yang dilakukan di dalam beraktivitas baik secara statis maupun dinamis.

b. Koordinasi mata-kaki

Secara umum koordinasi diartikan sebagai kerja sama dari prosedur atau sesuatu yang berbeda, secara fisiologis koordinasi diartikan sebagai kerja sama dari sistem syaraf pusat dengan otot untuk menghasilkan tenaga, baik inter maupun intramusculer.

Dalam pengertian luas, koordinasi sering juga merujuk pada istilah atau nama untuk beberapa kemampuan yang mendukung kerja sama dari proses gerak yang berbeda, misalnya dalam belajar, koordinasi dibedakan atas koordinasi kasar (kemampuan belajar gerak), dan koordinasi halus stabil (kemampuan merubah dan menyesuaikan gerak).

Koordinasi adalah suatu kemampuan biometrik yang sangat kompleks, koordinasi erat kontribusinya dengan koordinasi mata-tangan, kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas, dan semuanya menyumbang dan berpadu di dalam koordinasi gerak, oleh karena itu satu sama lainnya memiliki kontribusi yang sangat erat. Jika salah satu unsur tidak ada atau kurang berkembang, maka akan berpengaruh terhadap kesempurnaan koordinasi. Koordinasi dari berbagai macam bagian tubuh, termasuk suatu kemampuan untuk menampilkan suatu model keterampilan gerak.

Kemampuan tersebut dimaksudkan untuk mengendalikan bagian tubuh yang bebas dilibatkan dalam suatu model gerakan yang kompleks, dan menggabungkan bagian-bagian tersebut dalam suatu gerakan, gerakan yang lancar, keberhasilan usaha dalam mencapai suatu tujuan.

Dengan demikian, koordinasi merupakan kualitas otot, tulang dan persendian, termasuk panca indra dalam menghasilkan suatu gerak. Kemampuan koordinasi merupakan suatu aktualisasi komponen-komponen gerakan yang dimaksud antara lain terdiri dari: sistem energi, kontraksi otot, syaraf, tulang, persendian, dan indera mata.

Bompa (1969:64) yang diterjemahkan oleh Kasiyo Dwijowinoto mengatakan, bahwa koordinasi adalah suatu kemampuan biomotor yang sangat kompleks, berkaitan dengan koordinasi mata-tangan, kekuatan, daya tahan dan kelentukan. Kemampuan tersebut dimaksudkan untuk mengendalikan bagian tubuh yang bebas dilibatkan dalam model gerakan yang kompleks dan menggabungkan bagian-bagian tersebut dalam suatu model gerakan yang lancar.

Kemudian lebih lanjut Harsono (1988 : 65) mengemukakan, bahwa koordinasi adalah kemampuan mengintegrasikan berbagai gerakan yang berlainan ke dalam satu pola tunggal gerakan. Selanjutnya Sajoto (1988:53) mengemukakan bahwa koordinasi adalah kemampuan untuk menyatukan berbagai sistem saraf gerak yang terpisah ke dalam satu pola gerak yang efisien.

Dari berbagai pendapat tersebut di atas dapat ditarik kesimpulan, bahwa

koordinasi adalah kemampuan untuk mengkombinasikan beberapa gerakan tanpa ketegangan, dengan urutan benar, dan melakukan gerakan yang kompleks secara lancar (mulus) tanpa pengeluaran energi yang berlebihan.

Gerak koordinasi dalam melakukan gerakan menggiring bola adalah yang melibatkan mata untuk melihat bola yang akan dikontrol dan dikasai, sedangkan gerakan kaki pada waktu melakukan menggiring dan untuk menjaga keseimbangan. Oleh karena itu, kemampuan koordinasi dalam melakukan menggiring bola tidak terbatas hanya pada kemampuan gerak saja, tetapi juga melibatkan pancaindra mata untuk melihat arah datangnya bola.

c. Kelincahan

Kelincahan yang lazim dikenal dengan istilah asing agilitas atau agility. Jadi yang dimaksud dengan kelincahan merupakan kondisi fisik dalam melakukan kegiatan olahraga. Kelincahan adalah salah satu faktor penunjang di dalam peningkatan prestasi dibidang olahraga khususnya dalam menggiring bola dalam permainan sepakbola.

Pengertian dan penjelasan para ahli tentang arti atau defenisi tentang kelincahan nampak ada perbedaan ini tergantung dari tinjauan dan faktor sudut pandang mereka memandang kelincahan dibidang olahraga.

Harsono (1988:177) menjelaskan dengan berdasar dari beberapa pendapat para ahli sebagai berikut:

Bentuk-bentuk latihan mengembangkan agilitas tentunya adalah bentuk bentuk latihan yang mengharuskan orang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah serta tangkas. Dalam melakukan aktivitas tersebut orang juga tidak boleh kehilangan keseimbangan dan harus pula sadar akan posisi tubuhnya.

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka dapat dikatakan bahwa pentingnya dalam berbagai cabang olahraga permainan sepakbola khususnya teknik dasar menggiring bola yang menjadi pokok permasalahan.

Sepakbola merupakan suatu bentuk permainan dengan menggunakan kaki, sehingga kaki dibutuhkan untuk menendang. Menggiring dan lain-lain seperti yang dikemukakan oleh Abd. Adib Rani (1992:43) berpendapat agility atau kelincahan dibedakan atas dua, yaitu:

- a. *Agility* umum berarti kelincahan seorang untuk menghadapi situasi hidup sesuai dengan lingkungannya untuk lebih jelasnya agility itu berguna bagi pemain untuk menjalankan olahraga apa saja dan problema hidup sesuai dengan lingkungan.
- b. *Agility* khusus adalah kelincahan seseorang untuk menjalankan olahraga usus, dimana tiap-tiap cabang olahraga berbeda-beda tuntutan agilitinya.

Berdasarkan pendapat tersebut diatas, maka agility atau kelincahan mempunyai peranan penting didalam berolahraga untuk meningkatkan prestasi di tiap-tiap cabang olahraga yang diikutinya. Dari penjelasan yang dikemukakan, disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan dari seorang untuk merubah posisi dan arah sesuai yang dihadapi. Pentingnya kelincahan dalam olahraga, sepak bola adalah salah satu cabang olahraga permainan yang membutuhkan kelincahan khususnya pada teknik dasar menggiring bola.

Bentuk-bentuk latihan untuk mengembangkan kelincahan tentunya adalah bentuk-bentuk latihan yang mengharuskan seseorang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas. Dalam melakukan aktifitas tersebut, tidak boleh pula kehilangan keseimbangan dan harus sadar akan posisi tubuhnya. Kelincahan sangat diperlukan dalam cabang-cabang olahraga, seperti olahraga permainan sepakbola, bola voli, bola basket dan hoki.

Menurut Yanto Kusyanto (1996:43): “Kelincahan adalah kombinasi dari kecepatan, kekuatan, kecepatan reaksi, keseimbangan, fleksibilitas dan koordinasi neuromuscular. Pendapat lain dikemukakan oleh Muhammad Sajoto (1988:55), yang menyatakan : “kelincahan adalah kemampuan merubah arah dengan cepat dan tepat, selagi tubuh bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain. Dan adapun orang itu dikatakan memiliki kelincahan yang cukup tinggi, apabila seseorang yang mampu merubah satu posisi ke posisi yang berbeda, dengan kecepatan tinggi dan koordinasi yang baik. (Muhammad Sajoto, 1988:59)

Dari berbagai pendapat tersebut di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, tanpa kehilangan suatu keseimbangan dan kesadaran akan sikap tubuh. Jadi kelincahan bukan hanya menuntut kecepatan, akan tetapi juga kelenturan tubuh.

Sesuai dengan batasan kelincahan di atas, maka bentuk-bentuk latihan yang mengharuskan orang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan

tangkas. Dalam melakukan aktifitas tersebut juga tidak boleh kehilangan keseimbangan dan harus pula sadar akan posisi tubuh. Gerakan-gerakan demikian banyak dipergunakan dalam berbagai cabang olahraga, termasuk pada cabang olahraga permainan sepakbola khususnya pelaksanaan menggiring bola.

B. Kerangka Berfikir

Sehubungan dengan tinjauan pustaka yang telah dikemukakan, maka kerangka berfikir disusun sebagai berikut :

1. Jika seorang siswa memiliki kondisi fisik meningkat ditinjau dari keseimbangan, maka dapat diprediksikan siswa tersebut memiliki kemampuan menggiring bola yang baik.
2. Jika seorang siswa memiliki kondisi fisik meningkat ditinjau dari koordinasi mata-kaki, maka dapat diprediksikan siswa tersebut memiliki kemampuan menggiring bola yang baik.
3. Jika seorang siswa memiliki kondisi fisik meningkat ditinjau dari kelincahan, maka dapat diprediksikan siswa tersebut memiliki kemampuan menggiring bola yang baik.
4. Jika seorang siswa memiliki kondisi fisik meningkat ditinjau dari keseimbangan, koordinasi mata-kaki, dan kelincahan, maka dapat diprediksikan siswa tersebut memiliki kemampuan menggiring bola yang baik

C. Hipotesis Penelitian

Sesuai dengan kerangka berfikir, disusun hipotesis dalam penelitian berbagai jawaban sementara sebagai berikut :

1. Kondisi fisik siswa SMA Negeri 16 Makassar termasuk dalam kategori sedang.
2. Kemampuan menggiring bola siswa SMA Negeri 16 Makassar termasuk dalam kategori sedang.
3. Ada kontribusi kondisi fisik terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola siswa SMA Negeri 16 Makassar.

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode merupakan cara atau teknik yang dipergunakan untuk mencari pembuktian secara ilmiah yang dilakukan secara sistematis untuk mengungkapkan dan memberikan jawaban atas permasalahan yang dikemukakan dalam suatu penelitian. Winarno Surakhmad (1982:86) mengemukakan bahwa: Metode merupakan cara yang dipergunakan untuk mencapai suatu tujuan, misalnya untuk serangkaian hipotesis dengan mempergunakan teknik serta alat bantu metode yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif.

A. Variabel dan Desain Penelitian

1. Variable Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (1992:54). Mengatakan bahwa : "Variable merupakan objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian" sedangkan menurut Nana Sudjana (1998:48) mengemukakan bahwa : "Variable secara sederhana dapat diartikan ciri dari individu, objek, gejala dan peristiwa yang dapat diukur secara kuantitatif atau kualitatif"

Adapun variable penelitian yang ingin yang ingin diteliti dalam penelitian ini terdiri atas :

a) Variabel bebas

Kondisi fisik (X) yang diukur adalah

1. Keseimbangan
2. Koordinasi mata-kaki
3. Kelincahan

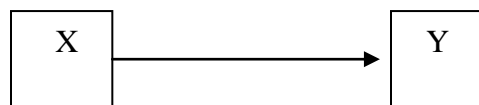
b) Variabel terikat

Kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola (Y)

2. Desain Penelitian

Desain penelitian atau rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional. Secara sederhana rancangan penelitian digambarkan sebagai berikut :

Dengan demikian model desain penelitian yang digunakan secara sederhana dapat dilihat pada gambar di bawah berikut ini:



Gambar 1: Desain Penelitian

Keterangan:

X : Kondisi fisik

Y : Kemampuan menggiring bola

B. Defenisi Operasional variabel

Agar lebih terarah pelaksanaan latihan maupun pengumpulan data penelitian, maka perlu diberi batasan atau definisi operasional tiap variable yang terlibat.

1. Kondisi fisik

Dalam penelitian ini kondisi fisik yang dimaksud adalah kesanggupan atau kemampuan untuk melakukan tugas-tugas gerak, keseimbangan, koordinasi mata-kaki dan kelincahan.

- a. Keseimbangan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan pemain dalam mempertahankan posisi tubuhnya tetap seimbang baik pada saat diam ataupun pada saat bergerak. Tes yang digunakan untuk mengukur keseimbangan yaitu menggunakan tes keseimbangan dinamis.
- b. Koordinasi mata-kaki yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa mengintegrasikan gerakan dari bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif. Koordinasi mata-kaki dengan menendang bola (*passing stopping*) ke arah sasaran bola selama 30 detik.
- c. Kelincahan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa untuk mengubah posisi yang berbeda dalam kecepatan yang tinggi dengan koordinasi yang baik. Kelincahan diperoleh dengan melalui tes lari zig-zag.

2. Kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola

Batasan untuk kemampuan menggiring bola dalam penelitian adalah tingkat penguasaan dan keterampilan pola gerak yang berupaya mengendalikan bola melalui reaksi badan dan sentuhan-sentuhan kaki terhadap bola agar selalu dalam pengendaliannya untuk melewati rintangan. Pelaksanaannya yaitu membawa bola sambil berlari melalui sentuhan kaki ke bola secara wajar untuk melewati beberapa rintangan yang telah ditentukan.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan suatu kumpulan atau kelompok individu yang dapat diamati oleh anggota populasi itu sendiri atau bagi orang lain yang mempunyai perhatian terhadapnya. Populasi menurut Sugiyono (2000:57) memberikan definisi sebagai berikut : Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek / subyek yang mempunyai kualitas dan kuantitas serta karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.

Berdasarkan pendapat tersebut di atas, maka populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 16 Makassar sebanyak 1025 orang.

2. Sampel

Sampel secara sederhana diartikan sebagai bagian dari populasi yang menjadi sumber data yang sebenarnya dalam satu penelitian. Pengertian tentang sampel didasari oleh pandangan Suharsimi Arikunto (1996:117) bahwa :” Sampel

adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti”. Selanjutnya Suharsimi Arikunto (1996:120) mengatakan bahwa: “Apabila subyek kurang dari 100 orang, lebih baik diambil semua, sehingga penelitiannya berupa penelitian populasi dan jika jumlah subyeknya besar dapat diambil 10-15% atau 20-25% atau lebih. Teknik Sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *Simpel Random Sampling*. Peneliti akan berusaha agar sampel tersebut memiliki ciri-ciri yang esensial dari populasi, sehingga dapat dianggap cukup representatif. Ciri-ciri tersebut bergantung pada penilaian atau pertimbangan tertentu dan didasarkan atas adanya tujuan tertentu. Alasan dari penggunaan sampel adalah keterbatasan waktu, tenaga dan banyak populasi dengan demikian sampel yang digunakan sebanyak 40 orang.

D. Teknik Pengumpulan Data.

Pengumpulan data dilakukan untuk memperoleh data empiris sebagai bahan untuk menguji kebenaran hipotesis. Data yang dikumpulkan dalam peneliti ini meliputi tes keseimbangan dinamis, tes koordinasi mata-kaki, lari zig-zag dan tes kemampuan menggiring bola.

1. Tes Keseimbangan dengan *Modified Bass Test of Dynamic Balance* (Nur Ichsan Halim, 2004:141-143)

- a. Tujuan: Untuk mengukur kemampuan keseimbangan dinamis.
- b. Alat:
 - 1) Ruang yang datar

- 2) Stopwatch
- 3) 11 potong pita plastik
- 4) Tanda berukuran 1 x $\frac{3}{4}$ inci (2,54 x 1,9 cm)
- 5) Pita ukur atau penggaris
- 6) Blanko/Formulir Tes
- 7) Alat tulis menulis

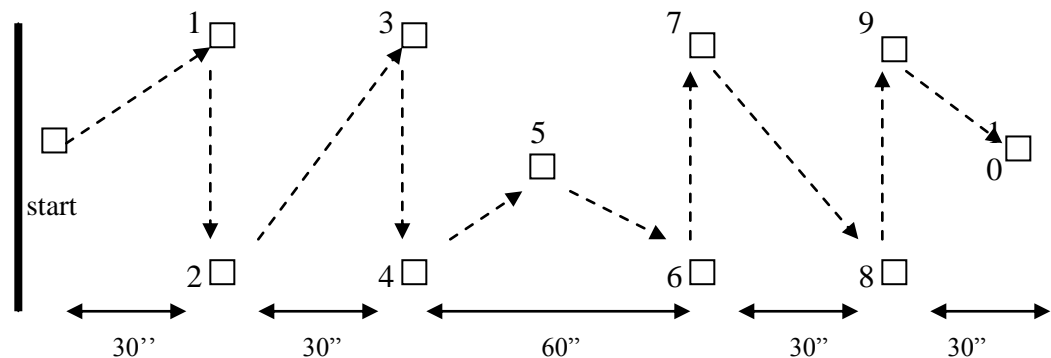
a. Petugas:

- 1) Pemandu tes sekaligus sebagai pengukur
- 2) Pencatat skor

b. Pelaksanaan:

Peserta tes berdiri pada kaki kanan sebagai awal, kemudian lompat ke tanda pertama bertumpu pada kaki kiri, kemudian pertahankan sikap berdiri dalam posisi statis selama 5 detik. Selanjutnya lompat kembali ke tanda kedua bertumpu pada kaki kanan kemudian pertahankan sikap selama 5 detik. Dilanjutkan dengan kaki lain, melompat dan mempertahankan sikap statis selama 5 detik, sampai tes ini diselesaikan. Ujung telapak kaki peserta tes harus benar-benar dapat menutupi setiap tanda pita plastik, sehingga tidak dapat dilihat. Percobaan dikatakan berhasil apabila setiap pita plastik tertutup oleh ujung telapak kaki, tumit tidak menyentuh lantai atau bagian badan lainnya, serta dapat mempertahankan sikap statis setiap pita plastik selama 5 detik dengan ujung telapak kaki tetap menutupi pita plastik dan berdiri tegak dengan satu kaki tumpu. Ujung kaki yang lain diletakkan

dibelakang lutut kaki lainnya dan letakkan kedua tangan dipinggul. Dengan aba-aba yang diberikan peserta tes mengangkat tumitnya dari lantai atau menjinjit dan pertahankan sikap ini selama mungkin, tumit tanpa menyentuh lantai atau menggeserkan ujung telapak kaki dari tempat semula atau memindahkan kedua tangan dari pinggul.



(30'' = 76,2 Cm)

Gambar 2. Denah *Modified Bass Test of Dynamic Balanced*
(Johnson & Nelson, 1986:242)

c. Penilaian:

Setiap keberhasilan pendaratan maupun upaya menutupi pita plastik secara berturut-turut mendapat skor 5 dan 5, skor berikutnya untuk setiap detik dapat mempertahankan keseimbangannya statisnya. Setiap peserta tes akan memperoleh 10 skor untuk setiap pita plastik atau mendapat 100 skor secara keseluruhan apabila dapat menyelesaikan seluruh rangkaian tes tersebut. Setiap keseimbangan 5 detik harus disebutkan dengan keras dengan satu skor

untuk setiap detik dan catat nilainya pada setiap tanda plastik. (Peserta tes dipersilahkan mereposisi sendiri untuk 5 detik keseimbangan setelah gagal mendarat). Waktu terbaik dari tiga kali kesempatan dicatat sebagai hasil akhir peserta test.

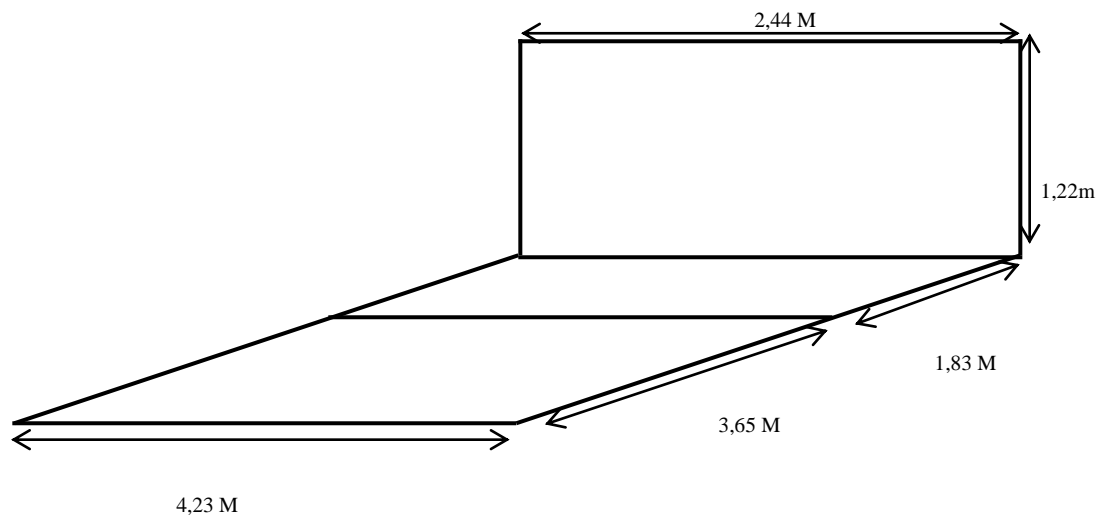
2. Data koordinasi mata-kaki

- 1). Tujuan : Untuk mengukur kemampuan koordinasi mata kaki dalam permainan sepakbola.
- 2). Alat : Stopwatch, bola sepak, sasaran, formulir tes dan alat tulis.
- 3) Perlengkapan : Lapangan tes yang terdiri atas:
 - a. Daerah sasaran dibuat dengan garis di dinding yang rata dengan ukuran panjang 2,44 Meter dan tinggi dari lantai 1,22 Meter.
 - b. Daerah tendangan dibuat di depan daerah sasaran berbentuk segi empat dengan ukuran 3,65 Meter dan 4,23 Meter. Daerah tendangan berjarak 1,83 Meter dari dinding daerah sasaran.
- 3). Pelaksanaan :
 - a. Bola sepak diletakkan di belakang garis batas yaitu 1,83 Meter di depan sasaran.
 - b. *Testee* berdiri di belakang garis batas dekat bola dan menghadap ke sasaran.
 - c. Pada aba-aba “ya”, *testee* mulai menyepak bola ke sasaran (tembok dengan batas tertentu).

- d. Bola yang terpantul dari tembok sasaran segera disepak kembali, hal ini dilakukan terus menerus dan secepat mungkin selama 20 detik.
- e. Kesempatan melakukan tes ini sebanyak tiga kali.
- f. Yang terbaik dari tiga kali kesempatan adalah kemampuan koordinasi mata kaki dari pemain sepakbola.

4). Penilaian :

- a. Kemampuan koordinasi mata kaki adalah banyaknya sepakan yang sah dapat dilakukan *testee* selama 20 detik.
- b. Tiap sepakan bola kaki yang dilakukan di bagian belakang garis batas 1,83 Meter di depan sasaran di beri nilai satu.
- c. Sepakan yang tidak sah tidak dihitung.



Gambar 3. Tes Koordinasi Mata-Kaki
Sumber: Ismaryati. 2006

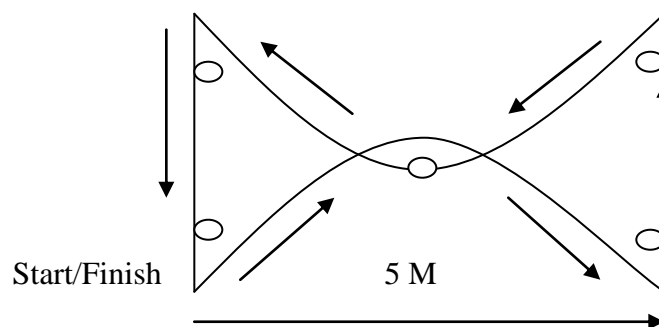
3. Pengukuran Kelincahan dengan Tes Lari Zig-Zag (*Zigzag Run Test*)

Tujuan : Untuk mengukur kelincahan mengubah arah sambil berlari dengan kecepatan maksimal.

Alat dan perlengkapan : Rintangan, stopwatch, formulir dan alat tulis.

Pelaksanaan :

- Testee berdiri di belakang garis start dan siap untuk berlari dengan zig-zag
- Pada aba-aba “Ya” testee berlari secepat mungkin dengan zig-zag melalui bagian luar rintangan (tiang-tiang) yang telah dipancangkan.
- Testee berlari dari tiang 1 ke tiang 2 ke tiang 3 ke tiang 4 kemudian kembali ke tiang 2 lalu ke tiang 5 dan finish pada tiang 1.
- Jarak setiap tiang 5 meter.
- Kesempatan melakukan tes ini sebanyak 2 kali.



Gambar 4. Tes kelincahan berlari (*zig-zag run*)

Sumber : Johnson, et.ai (1982:79-86)

Penilaian :

Hasil yang dicatat adalah waktu yang ditumpuh siswa dari garis start finish.

Waktu dicatat sampai persepuluh detik. Yang terbaik dari dua kali kesempatan merupakan data kelincahan.

4. Tes kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola

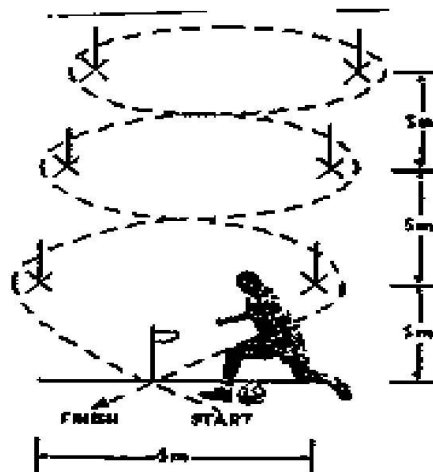
- 1) Tujuan : Untuk mengetahui tingkat kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola.
- 2) Alat dan Perlengkapan:
 - a). Bola
 - b). Tiang
 - c). Formulir tes
 - d). Kapur
 - e). Stopwatch
 - f). Lapangan sepak bola
- 3) Petugas:
 - a) Pemandu tes sekaligus sebagai pengukur
 - b) Pencatat skor
- 4) Pelaksanaan tes :
 - a. Testee berdiri di belakang bola menghadap ke arah yang akan ditempuh dan bola berada dalam penguasaan di kaki.
 - b. Setelah aba-aba “mulai”, *testee* segera menggiring bola dengan arah sebelah kiri rintangan pertama rintangan berikutnya sesuai arah panah sampai melewati garis finis.

- c. Pengambilan waktu menghentikan *stopwatch*nya apabila *testee* dan bolanya sudah melewati garis *finis*.
- d. Bila salah arah menggiring bola, ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan di tempat kesalahan terjadi selama itu pula *stopwatch* tetap di jalankan.
- e. Bola di giring oleh kaki kanan dan kiri secara bergantian atau paling tidak salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.

5) Penilaian :

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh *testee* untuk menggiring bola dari garis *start* sampai *finish* dengan ketentuan yang berlaku.

Untuk lebih jelasnya lihat gambar berikut:



Gambar 5. Diagram Lapangan Tes Menggiring Bola
Sumber. Nurhasan (2001:160-162)

E. Teknik Analisis Data

Setelah seluruh data penelitian terkumpul yakni data keseimbangan, data koordinasi mata-kaki, data kelincahan, dan data kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola, untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, maka data yang terkumpul tersebut perlu dianalisis secara statistik deskriptif maupun infrensial untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian. Adapun gambaran yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum tentang data yang meliputi rata-rata, standar deviasi, varians, nilai minimum, dan nilai maksimum.
2. Uji normalitas data dengan menggunakan uji Kolmogorov Smirnov.
3. Analisis secara infrensial digunakan untuk menguji hipotesis-hipotesis penelitian dengan menggunakan uji korelasi dan regresi.

Jadi keseluruhan analisis data statistik yang digunakan pada umumnya menggunakan analisis statistik dengan bantuan komputer program SPSS versi 14.00 dengan taraf signifikan 95% atau $\alpha = 0.05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Kadir Ateng. 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Aip Syarifudin dan Muhadi. 1992/1993. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Arikunto, Suharsimi.1992. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT . Rineka Cipta.
- A. Sarumpaet, dkk 1992. *Permainan Besar*. Jakarta : Depertement Pendidikan dan kebudayaan Dirjen pendidikan Tinggi.
- Eric C. Batty. 1982. *Sepakbola Pembinaan Teknik Dan Kondisi*. Jakarta : PT Gramedia (Agus setiadi).
- Haddade, Ilyas dan Tola, Ismail. 1991. *Penuntun Mengajar Dan Melatih Sepakbola*. Ujung Pandang : FPOK IKIP.
- Harsono, 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psisikologi Dalam Coaching*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti.
- Imam Hidayat. 1986. *Pengetahuan Dasar Gerak*. Jakarta: Ratu Nika.
- Imam Soejoedi. 1979. *Permainan dan Metodik Buku II*. Jakarta: Depdikbud.
- Muchtar, Remmy .1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta : Depdikbuk Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi PPTK.
- Nurhasan, M.Pd,Drs. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Dirjen Olahraga, Diknas, Jakarta.
- Phil Yanuar Kiram. 1991. *Belajar Motorik*. Jakarta: Depdikbud.
- Robert Koger, 2005. *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Macanan Jaya Cemerlang. Jakarta
- Sajoto Moch. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. FPOK IKIP Semarang.
- Sugiyanto dan Sudjarwo. 1991. *Perkembangan dan Belajar Gerak Modul 1-6*.

Jakarta: Depdikbud.

-----, 1993. *Perkembangan dan Belajar Gerak Modul 7-12*. Jakarta: Depdikbud.

Sugiyono.2000. *Statistika Dalam Penelitian*. Bandung :Penerbit CV.Alfabetha.

Sukintaka. 1991. *Teori Bermain Untuk D2 PGSD PENJASKES*. Jakarta: Depdikbud.

Surakhmad, Winarno.1982. *Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar, Metode Dan Teknik*
Bandung : PT Trasito

Yusuf Adisasmita. 1989. *Hakikat, Filsafat dan Peranan Pendidikan Jasmani Dalam Masyarakat*. Jakarta: Depdikbud.

**ANALISIS KONDISI FISIK TERHADAP KEMAMPUAN
MENGGIKIRING BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLA
SISWA SMA NEGERI 16 MAKASSAR**

PROPOSAL PENELITIAN



Oleh:

S JUNI AWAL RAJAM

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2012**

HALAMAN PENGESAHAN

JUDUL PENELITIAN : ANALISIS KONDISI FISIK TERHADAP
KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA
PERMAINAN SEPAKBOLA SISWA SMA NEGERI
16 MAKASSAR
JENIS PENELITIAN : DESKRIPTIF
NAMA : S JUNI AWAL RAJAM
N I M : 083104105
JURUSAN : PENJASKESREK
FAKULTAS : ILMU KEOLAHRAGAAN

Makassar, Maret 2012

Mahasiswa,

S Juni Awal Rajam
NIM. 083104105

Pembimbing I,

Pembimbing II,

DR. H. Andi Suyuti, M.Pd.
Nip. 19680627 199203 1 001

Juhanis, S.Pd., M.Pd.
Nip.19760709 200604 1 002

Mengetahui :
Ketua Jurusan Penjaskesrek

Dr. Hj. Hasmyati, M.Kes
NIP. 19680905 199303 2 001

HALAMAN PENGESAHAN

JUDUL PENELITIAN : ANALISIS KONDISI FISIK TERHADAP
KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA
PERMAINAN SEPAKBOLA SISWA SMA NEGERI
16 MAKASSAR
JENIS PENELITIAN : DESKRIPTIF
NAMA : ALIMUDDIN
N I M : 073104135
JURUSAN : PENJASKESREK
FAKULTAS : ILMU KEOLAHRAGAAN

Makassar, Maret 2011

Pembahas I,

Pembahas II,

Drs. Masjumi Nur, M.Pd.
Nip.

Iskandar, S.Pd., M.Pd.
Nip.

Mengetahui :
Ketua Jurusan Penjaskesrek

Dr. Hj. Hasmyati, M.Kes
NIP. 19680905 199303 2 001

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul	I
Halaman Pengesahan	ii
Daftar Isi	iii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS	
A. Tinjauan Pustaka	8
B. Kerangka Berpikir	25
C. Hipotesis Penelitian	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Variabel dan Desain Penelitian	28
B. Definisi Operasional Variabel	30
C. Populasi dan Sampel	31
D. Teknik Pengumpulan Data	32
E. Teknik Analisis Data	37
DAFTAR PUSTAKA	39